



E  
R  
B  
A  
-  
S  
a  
r  
a  
n  
n  
o  
p  
r  
e  
s  
e  
n  
t  
a  
t  
i  
q

**uesta sera, 26 maggio, i Gruppi di Cammino a Erba. L'appuntamento è alle 20.30 presso Sala Isacchi di Cà Prina dove sarà presente il dott. Biagio Vincenzo Santoro (responsabile Servizio di medicina dello sport- ASL di Como) e il dott. Alberto Rigamonti (medico di medicina generale).**

La creazione dei gruppi di cammino permanenti sul territorio erbese nasce dall'idea che l'attività fisica quotidiana è un mezzo d'importanza fondamentale per migliorare la nostra salute fisica e mentale. Camminare riduce il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete, di ipertensione, di alcune forme di tumore, di disturbi muscolo-scheletrici e psicologici.

**5x1.000 NOI GENITORI**

 **02158360137**

 **LAVORA con noi**

**Job day!**

**giovedì 30 maggio**

**PER IL NUOVO CENTRO  
DI PRODUZIONE DEL FRESCO  
A GIUSSANO**

Durante la conferenza verranno spiegate le modalità di iscrizione, i luoghi ed i giorni in cui si ritroveranno i gruppi di cammino.

L'iniziativa si inserisce nel progetto "Invecchiare in Erba", finanziato dal Dipartimento Politiche per la Famiglia della presidenza del Consiglio dei Ministri; ideato dal Comune di Erba con la collaborazione di Cooperativa Sociale Aldia, Cà Prina e Università della Terza Età.